6.064 Roštenka na paprike
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
hovädzia roštenka	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
smotana sladká	1,00	1,00	1,50	1,50	1,80	1,80	2,20	2,20
cibuľa	1,00	0,85	1,30	1,10	1,50	1,27	2,00	1,70
paprika červená mletá	0,05	0,05	0,08	0,08	0,10	0,10	0,14	0,14
soľ	0,07	0,07	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15
múka hladká	0,30	0,30	0,40	0,40	0,40	0,40	0,50	0,50
hmotnosť porcie v g	104		120		136		172	
hmotnosť mäsa v g	34		40		46		52	
hmotnosť šťavy v g	70		80		90		120	

Receptúra

Výrobný postup

Mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, nakrájame roštenky, ktoré naklepeme, opečieme z oboch strán na časti oleja. Vo zvyšnom oleji opražíme očistenú, nakrájanú cibuľu, pridáme mletú červenú papriku, vložíme opečené roštenky, soľ, podlejeme vriacou vodou a dusíme do mäkka. Roštenky vyberieme, šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou rozmiešanou so smotanou, povaríme 20 minút a precedíme.
Príloha: dusená ryža, tarhoňa, zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	634	152	11,26	10,3	1,8	3,6	0,3	25,1	1,8	0,018	0,0	0,1	1,0	2,9
B	826	198	13,35	13,9	3,1	4,8	0,4	33,9	2,1	0,024	0,0	0,1	1,4	3,3
C	989	237	15,24	17,3	4,3	5,1	0,5	39,9	2,4	0,029	0,0	0,1	1,6	3,8
D	1179	283	17,34	20,8	5,5	6,5	0,6	48,5	2,7	0,034	0,1	0,2	2,1	4,3